

ANALISIS BIBLIOMETRIK DAN *SYSTEMATIC NARRATIVE REVIEW*: PERKEMBANGAN PENELITIAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) TERHADAP KECEMASAN SOSIAL TAHUN 2019-2024

Niken Ayu Vitri Hartanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Niken.22108@mhs.unesa.ac.id

Budi Purwoko

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
budipurwoko@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis perkembangan tren dan tema penelitian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecemasan sosial periode 2019-2024 melalui pendekatan bibliometrik dan *systematic narrative review*. Data diperoleh dari Google Scholar menggunakan Publish or Perish dengan kata kunci "*Rational Emotive Behavior Therapy*" dan "*Social Anxiety*", menghasilkan 391 artikel untuk analisis bibliometrik dan 7 artikel untuk *systematic narrative review*. Analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer untuk visualisasi jaringan dan pemetaan tema, sedangkan *systematic narrative review* mengikuti model PRISMA dengan quality assessment menggunakan Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT). Hasil menunjukkan penurunan signifikan publikasi sejak 2021 (101 artikel pada 2019 menjadi 24 artikel pada 2024) akibat kejenuhan topik, munculnya terapi gelombang ketiga, dan dampak pandemi COVID-19. Analisis jaringan mengidentifikasi lima kluster penelitian yang menunjukkan integrasi antara pemahaman teoretis dan aplikasi praktis. Distribusi geografis didominasi Nigeria (127 penulis, 22,16%) dan Indonesia (88 penulis, 15,36%), mencerminkan pergeseran paradigma penelitian kesehatan mental global. *Systematic narrative review* mengonfirmasi efektivitas REBT dalam menangani kecemasan sosial melalui modifikasi keyakinan irasional dengan penurunan gejala 21,7%-42%, namun efektivitasnya dipengaruhi faktor moderator kompleks meliputi karakteristik individu, motivasi, aspek budaya, kualitas aliansi terapeutik, dan konteks intervensi.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, Kecemasan Sosial, Bibliometrik, *Systematic Narrative Review*, Efektivitas Intervensi.

Abstract

This study aims to analyze the development of trends and research themes of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on social anxiety for the 2019-2024 period through a bibliometric approach and systematic narrative review. Data obtained from Google Scholar using Publish or Perish with the keywords "Rational Emotive Behavior Therapy" and "Social Anxiety", resulted in 391 articles for bibliometric analysis and 7 articles for systematic narrative review. Bibliometric analysis used VOSviewer for network visualization and theme mapping, while systematic narrative review followed the PRISMA model with quality assessment using the Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT). The results show a significant decrease in publications since 2021 (101 articles in 2019 to 24 articles in 2024) due to topic saturation, the emergence of third wave therapies, and the impact of the COVID-19 pandemic. The network analysis identified five research clusters that demonstrate the integration between theoretical understanding and practical application. The geographical distribution is dominated by Nigeria (127 authors, 22.16%) and Indonesia (88 authors, 15.36%), reflecting a paradigm shift in global mental health research. A systematic narrative review confirmed the effectiveness of REBT in managing social anxiety through modification of irrational beliefs with a 21.7%-42% reduction in symptoms, but its effectiveness was influenced by complex moderator factors including individual characteristics, motivation, cultural aspects, quality of therapeutic alliances, and context of the intervention.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Social Anxiety*, *Bibliometrics*, *Systematic Narrative Review*, *Intervention Effectiveness*.

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dengan prevalensi global mencapai 7% hingga 13% populasi umum, dengan angka yang cenderung meningkat pascapandemi COVID-19 (Asmundson & Taylor, 2020). Gangguan ini ditandai oleh ketakutan intens terhadap situasi sosial yang dipicu oleh kekhawatiran akan evaluasi negatif dari orang lain, sehingga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu (Antony, 2010). Manifestasi kecemasan sosial tidak hanya terbatas pada gejala psikologis, tetapi juga mempengaruhi fungsi akademik, profesional, dan interpersonal individu (Liebowitz dalam Rappaport et al., 2021). Dinamika kehidupan modern, terutama paparan media sosial, menciptakan tekanan tersendiri dalam bentuk kecemasan performatif dan perbandingan sosial yang konstan, yang memperkuat rasa takut akan evaluasi negatif (Wu et al., 2024). Kondisi ini diperparah oleh isolasi jangka panjang selama pandemi yang mengakibatkan peningkatan gejala kecemasan sosial akibat perubahan pola komunikasi dan kecanggungan dalam berinteraksi tatap muka (Liu et al., 2022). Mengingat dampaknya yang kompleks dan kronis, intervensi psikologis berbasis bukti sangat penting untuk menangani permasalahan ini secara komprehensif.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis sejak 1955 merupakan salah satu pendekatan konseling yang efektif untuk menangani kecemasan sosial dengan berfokus pada modifikasi keyakinan irasional yang menjadi akar permasalahan (Ellis, 2019). Pendekatan ini menekankan bahwa respons emosional individu terhadap situasi tidak timbul secara langsung dari peristiwa itu sendiri, melainkan dimediasi oleh keyakinan dan interpretasi subjektif mereka terhadap peristiwa tersebut (Corey, 2017). Kerangka kerja ABCDE (Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, dan Effective New Philosophy) yang menjadi fondasi REBT memungkinkan individu untuk mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan keyakinan irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif (Erford, 2015). Meskipun REBT telah mengalami pengujian empiris yang luas sejak pengembangannya, ketersediaan penelitian terkait penerapannya dalam konteks kecemasan sosial kontemporer masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Penelitian meta-analitik menunjukkan bahwa REBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan pada berbagai kelompok usia dan latar belakang budaya, namun sebagian besar fokus pada desain intervensi konvensional tanpa mempertimbangkan dinamika sosial pascapandemi (David et al., 2019). Kondisi ini menunjukkan perlunya

kajian komprehensif terhadap perkembangan penelitian REBT dalam periode terkini.

Lima tahun terakhir (2019-2024) ditandai oleh perubahan sosial besar akibat pandemi COVID-19 yang berimplikasi langsung terhadap kesejahteraan mental masyarakat global, termasuk peningkatan prevalensi kecemasan sosial terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Liu et al., 2022). Perubahan ini memicu lonjakan penelitian psikologis yang menyesuaikan konteks intervensi terhadap kondisi pascapandemi, dengan fokus pada adaptasi metode, target populasi, maupun arah penelitian. Namun, hingga kini masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana pendekatan seperti REBT beradaptasi dalam konteks ini, termasuk pergeseran dalam metode penyampaian, integrasi teknologi digital, dan pengembangan protokol yang responsif terhadap kebutuhan kontemporer. Meskipun sejumlah studi telah meneliti efektivitas REBT terhadap kecemasan sosial, belum terdapat kajian sistematis yang secara khusus menganalisis luaran penelitian dalam periode 2019-2024 dengan pendekatan bibliometrik dan *systematic narrative review*. Pemetaan semacam ini krusial untuk mengidentifikasi tren konseptual, metodologis, dan karakteristik populasi sasaran dalam penelitian kontemporer serta mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada (Donthu et al., 2021). Integrasi metode bibliometrik dan *systematic narrative review* memungkinkan penggambaran lanskap penelitian yang komprehensif, mencakup baik dimensi makro maupun mikro, sehingga memperkuat dasar pengembangan praktik dan kebijakan psikologis berbasis bukti.

Analisis bibliometrik merupakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk memetakan tren publikasi, pola sitasi, jaringan kolaborasi, dan evolusi tema penelitian dalam suatu bidang keilmuan (Mukhlisa & Hasan, 2024). Metode ini memberikan gambaran makro tentang perkembangan penelitian REBT untuk kecemasan sosial, termasuk identifikasi negara kontributor utama, institusi produktif, dan kata kunci dominan yang mencerminkan fokus penelitian terkini. Visualisasi jaringan menggunakan software seperti VOSviewer memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kluster tematik, koneksi antar-konsep, dan area penelitian yang berkembang atau jenuh (Muttaqin, 2024). Pendekatan ini sangat berguna untuk memahami lanskap penelitian secara menyeluruh dan mengidentifikasi gap yang dapat dijadikan arah penelitian mendatang. Di sisi lain, *systematic narrative review* melengkapi pendekatan bibliometrik dengan menyediakan analisis kualitatif mendalam terhadap karakteristik intervensi, mekanisme perubahan, dan outcome yang dilaporkan dalam penelitian REBT terhadap kecemasan sosial. Berbeda dengan meta-analisis yang fokus pada

kuantifikasi efektivitas, *systematic narrative review* menekankan pemahaman tentang bagaimana intervensi bekerja, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, dan konteks implementasi yang optimal (Siddaway et al., 2019). Metode ini sesuai untuk mensintesis studi dengan metodologi beragam (kuantitatif dan kualitatif) ketika meta-analisis tidak feasible, sehingga memberikan perspektif holistik tentang aplikasi REBT dalam praktik klinis.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan tren dan tema penelitian REBT terhadap kecemasan sosial periode 2019-2024, mengidentifikasi distribusi geografis publikasi secara global, serta mengeksplorasi karakteristik intervensi, mekanisme kerja, dan outcome yang dilaporkan melalui *systematic narrative review*. Sinergi antara analisis bibliometrik dan *systematic narrative review* diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang lanskap penelitian REBT untuk kecemasan sosial, mengidentifikasi tren metodologis dan konseptual, serta memetakan kesenjangan yang dapat mengarahkan penelitian dan praktik di masa mendatang. Kontribusi penelitian ini meliputi penyediaan basis data bibliometrik yang dapat diakses peneliti lain, identifikasi area penelitian yang berkembang dan jenuh, serta rekomendasi praktis bagi klinisi dan pembuat kebijakan dalam mengadopsi REBT sebagai intervensi berbasis bukti untuk kecemasan sosial. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dasar teoretis dan empiris untuk pengembangan protokol REBT yang responsif terhadap kebutuhan kontemporer, termasuk integrasi dengan teknologi digital dan pendekatan multimodal yang sesuai dengan konteks budaya beragam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan keilmuan, tetapi juga memberikan implikasi praktis yang signifikan bagi praktisi, peneliti, dan pemangku kepentingan dalam bidang kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan mengintegrasikan analisis bibliometrik dan *systematic narrative review* untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang lanskap penelitian REBT terhadap kecemasan sosial periode 2019-2024. Analisis bibliometrik digunakan untuk memetakan tren publikasi, evolusi tema penelitian, dan distribusi geografis secara kuantitatif, sedangkan *systematic narrative review* memberikan analisis kualitatif mendalam terhadap karakteristik intervensi, mekanisme perubahan, dan outcome yang dilaporkan (Donthu et al., 2021). Integrasi kedua metode ini memungkinkan triangulasi temuan yang memperkuat validitas dan reliabilitas hasil penelitian, sekaligus memberikan perspektif makro dan mikro

terhadap perkembangan penelitian REBT dalam menangani kecemasan sosial.

Data penelitian diperoleh dari database Google Scholar menggunakan software Publish or Perish (PoP) dengan kata kunci "Rational Emotive Behavior Therapy" dan "Social Anxiety" pada rentang publikasi 2019-2024. Google Scholar dipilih sebagai sumber data dengan pertimbangan cakupan komprehensif termasuk publikasi dari negara berkembang yang underrepresented di database berbayar, relevansi untuk menangkap breadth penelitian REBT dalam berbagai konteks, dan aksesibilitas untuk penelitian skripsi (Muttaqin, 2024). Pencarian menghasilkan 400 dokumen yang kemudian diseleksi menjadi 391 artikel untuk analisis bibliometrik setelah eliminasi jenis dokumen non-artikel seperti buku. Untuk *systematic narrative review*, diterapkan kriteria inklusi dan eksklusi mengikuti framework PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design) yang menghasilkan 7 artikel final setelah melalui proses screening dan quality assessment menggunakan Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) versi 2018 (Nha et al., 2018). Quality assessment menunjukkan 2 studi tergolong high quality ($\geq 80\%$), 3 studi moderate-high (60-79%), dan 2 studi moderate (60%), dengan tidak ada studi yang tergolong low quality ($< 40\%$), mengindikasikan rigor metodologis yang memadai untuk sintesis naratif.

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Population	Individu dengan kecemasan sosial	Individu dengan tipe kecemasan lain
Intervention	Studi penggunaan REBT teknik apapun	Studi penggunaan intervensi CBT/kognitif lain
Outcomes	Laporan perubahan kecemasan sosial post-intervensi	Tidak mencantumkan perubahan kecemasan sosial post-intervensi
Study Design	Studi empiris dengan data primer (kuantitatif, kualitatif, atau mixed-methods)	Studi dengan data sekunder seperti literature review
Tahun Publikasi	Artikel yang terpublikasi antara tahun 2019 hingga 2024	Artikel yang terpublikasi dibawah tahun 2019
Jenis Dokumen	Artikel ilmiah dari jurnal	Buku, conference proceedings, dan lainnya
Bahasa	Bahasa Indonesia dan	Artikel selain

Kriteria	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
	Bahasa Inggris	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Analisis data dilakukan melalui dua tahap sesuai dengan metode yang digunakan. Pertama, analisis bibliometrik menggunakan software VOSviewer dengan setting minimum occurrence threshold 3 dan minimum link strength 8 untuk membangun visualisasi jaringan (network visualization), overlay visualization untuk memetakan evolusi temporal tema, dan density visualization untuk mengidentifikasi area penelitian dengan konsentrasi tertinggi. Analisis ini mencakup pemetaan tren publikasi per tahun, identifikasi kluster tematik melalui co-occurrence analysis kata kunci, dan analisis distribusi geografis berdasarkan afiliasi penulis. Kedua, systematic narrative review dilakukan dengan ekstraksi data terstruktur mencakup karakteristik studi (penulis, tahun, desain, populasi), karakteristik intervensi (format, durasi, teknik REBT), dan outcome yang dilaporkan (kuantitatif maupun kualitatif). Sintesis dilakukan dengan mengidentifikasi pola, tema, dan mekanisme yang muncul lintas studi tanpa asumsi homogenitas metodologis, dengan triangulasi temuan antara analisis bibliometrik dan systematic narrative review untuk mendapatkan pemahaman holistik tentang perkembangan penelitian REBT terhadap kecemasan sosial

HASIL

Perkembangan Tren Publikasi REBT terhadap Kecemasan Sosial

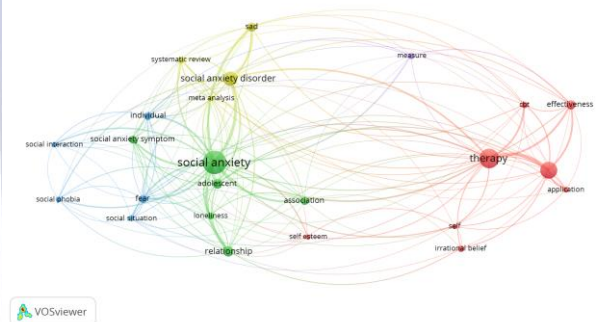


Gambar 1 Grafik Distribusi Publikasi

Analisis terhadap 391 artikel yang membahas REBT dan kecemasan sosial dalam rentang tahun 2019 hingga 2024 menunjukkan pola penurunan yang signifikan dalam jumlah publikasi. Distribusi publikasi per tahun mengungkapkan bahwa puncak penelitian terjadi pada tahun 2019 dengan 101 publikasi (25,8%), diikuti periode

relatif stabil pada tahun 2020-2021 dengan masing-masing 81 (20,7%) dan 82 (21%) publikasi. Namun, terjadi penurunan drastis setelah tahun 2021, di mana jumlah publikasi menurun dari 57 (14,6%) pada tahun 2022, menjadi 46 (11,8%) pada tahun 2023, dan mencapai titik terendah 24 publikasi (6,1%) pada tahun 2024. Penurunan sebesar 76% dari tahun 2019 ke 2024 ini menandakan pergeseran signifikan dalam minat penelitian terhadap topik REBT untuk kecemasan sosial, yang dapat dijelaskan melalui fenomena kejenuhan topik, munculnya terapi gelombang ketiga yang lebih holistik seperti ACT dan MBCT, serta dampak pandemi COVID-19 yang mengalihkan fokus penelitian ke isu kesehatan mental yang lebih mendesak.

Perkembangan Tema Penelitian REBT terhadap Kecemasan Sosial



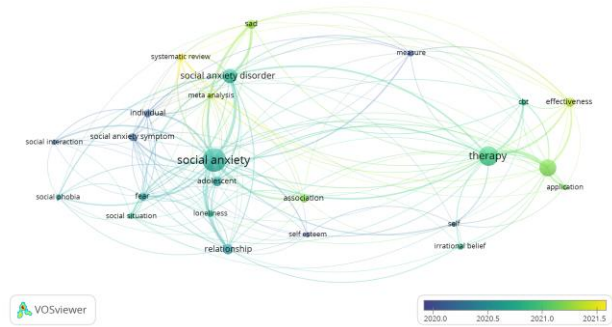
Gambar 2 Network Visualization

Analisis jaringan menggunakan VOSviewer mengidentifikasi lima kluster penelitian utama yang mencerminkan struktur pengetahuan dalam domain REBT dan kecemasan sosial. Kluster 1 (merah) merupakan kluster terbesar dengan 8 item, berfokus pada evaluasi efektivitas REBT dan mencakup kata kunci dominan seperti "effectiveness" (27 occurrences), "therapy" (125 occurrences), "rational emotive behavior therapy" (93 occurrences), dan "irrational belief" (19 occurrences). Kehadiran "irrational belief" dalam kluster ini sangat signifikan karena merepresentasikan mekanisme inti REBT yang menjadi target utama intervensi. Kluster 2 (hijau) dengan 6 item berfokus pada konteks populasi dan dampak psikososial, menampilkan kata kunci "social anxiety" (174 occurrences), "adolescent" (33 occurrences), "relationship" (37 occurrences), dan "loneliness" (20 occurrences), mengindikasikan perhatian penelitian terhadap keragaman klien dan kompleksitas kecemasan sosial.

Tabel 2 Kluster

Cluster	Total Item	Kata Kunci Dominan (Occurrences)
1 (Merah)	8	effectiveness (27), therapy (125),

Cluster	Total Item	Kata Kunci Dominan (Occurrences)
		rational emotive behavior therapy (93)
2 (Hijau)	6	social anxiety (174), adolescent (33), relationship (37)
3 (Biru)	5	fear (20), individual (19)
4 (Kuning)	4	social anxiety disorder (68), sad (27)
5 (Ungu)	1	measure (14)



Gambar 3 Overlay Visualization

Visualisasi overlay menunjukkan pergeseran fokus penelitian dari tahun ke tahun, dengan warna menandakan rata-rata tahun publikasi kata kunci. Kata kunci dengan warna cerah (kuning-hijau) seperti "therapy", "effectiveness", dan "application" menunjukkan topik yang menjadi tren penelitian terbaru (sekitar 2021-2022), mengindikasikan bahwa minat penelitian telah bergeser dari deskripsi masalah menuju evaluasi dan aplikasi intervensi. Sebaliknya, kata kunci dengan warna gelap (biru-ungu) seperti "social anxiety symptom", "social interaction", dan "self esteem" merepresentasikan topik yang sudah mapan dan menjadi landasan konseptual dalam bidang studi ini. Visualisasi density mengungkapkan dua zona dengan kepadatan tinggi: Zona 1 berpusat pada "social anxiety" yang merefleksikan fokus penelitian pada diagnosis dan konteks masalah, dan Zona 2 berpusat pada "therapy" yang menandakan penelitian tentang solusi dan evaluasi klinis

Distribusi Geografis Publikasi REBT terhadap Kecemasan Sosial

Analisis distribusi geografis mengungkapkan pola kontribusi yang menarik, di mana Nigeria menduduki peringkat tertinggi dalam jumlah penulis dengan 127 kontributor (22,16%), diikuti Indonesia dengan 88 penulis (15,36%), dan Amerika Serikat dengan 77 penulis (13,44%). Namun, ketika dilihat dari jumlah artikel yang dipublikasikan, Amerika Serikat menempati posisi teratas dengan 79 artikel, disusul Indonesia dengan 67 artikel, dan Nigeria dengan 65 artikel. Perbedaan antara jumlah

penulis dan jumlah artikel mengindikasikan pola kolaborasi yang berbeda: Amerika Serikat dengan rasio 1,03 artikel/penulis menunjukkan produktivitas individual tinggi, sedangkan Nigeria dengan rasio 0,51 menunjukkan preferensi untuk large consortium research dengan banyak co-authors per artikel. Dominasi Nigeria dan Indonesia sebagai kontributor utama mencerminkan pergeseran paradigma penelitian kesehatan mental global menuju perspektif yang lebih beragam secara budaya, di mana negara berkembang semakin aktif dalam produksi pengetahuan ilmiah.

Tabel 3 Distribusi Geografis

No	Negara	Jumlah Artikel	Jumlah Penulis	Rasio Artikel/Penulis
1	Amerika Serikat	79	77	1,03
2	Indonesia	67	88	0,76
3	Nigeria	65	127	0,51
4	Tiongkok	51	47	1,09
5	United Kingdom	39	56	0,70
6	Australia	19	21	0,90
7	Kanada	12	15	0,80
8	Romania	11	23	0,48
9	Turkey	8	14	0,57
10	Belanda	8	16	0,50

Analisis lebih lanjut terhadap produktivitas peneliti individual menunjukkan bahwa MO Ede dari University of Nigeria, Nsukka merupakan penulis paling produktif dengan 13 artikel, diikuti CI Okeke (9 artikel) dan CS Ugwuanyi (8 artikel), ketiganya dari Nigeria. Kehadiran empat penulis dari United Kingdom dalam daftar sepuluh besar (MJ Turner, AG Wood, JB Barker, dan W Dryden) menunjukkan bahwa negara ini memiliki tradisi riset yang solid dalam bidang REBT. Visualisasi co-authorship mengungkapkan delapan peneliti yang terhubung secara signifikan dengan "ede, m o" sebagai simpul sentral utama, membentuk empat kelompok kolaborasi yang berbeda: Kelompok Merah (okeke, c i dan agah, j j), Kelompok Biru (ogba, f n dan onyishi, c n), Kelompok Hijau (onuigbo, l n dan esadi, c), dan Kelompok Kuning (agbigwe, i b dan ugwuanyi, l t), menunjukkan jejaring riset yang erat dalam topik spesifik dengan eksplorasi aspek aplikatif yang beragam.

Karakteristik Intervensi REBT terhadap Kecemasan Sosial

Systematic narrative review terhadap 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi mengungkapkan heterogenitas dalam karakteristik intervensi REBT untuk kecemasan sosial. Durasi intervensi bervariasi dari single-session therapy hingga 6 pertemuan, dengan durasi setiap sesi

berkisar 45 menit hingga 1 jam. Format intervensi terdistribusi antara kelompok (4 studi) dan individual (3 studi), dengan teknik dispute kognitif menjadi komponen inti yang digunakan pada semua studi. Empat studi menggabungkan dispute kognitif dengan behavioral exercises seperti exposure dan rehearsal, melaporkan perubahan yang lebih komprehensif. Populasi yang diteliti sangat beragam, mencakup siswa sekolah menengah atas, mahasiswa, atlet golf amatir, remaja di era COVID-19, dan narapidana anak, menunjukkan aplikabilitas REBT yang luas dalam konteks kecemasan sosial. Quality assessment menggunakan MMAT menunjukkan semua studi memiliki rigor metodologis minimal yang memadai, dengan clarity dalam pertanyaan penelitian dan kesesuaian metode pengumpulan data dengan tujuan penelitian.

Tabel 4 Karakteristik Studi yang Diinklusi dalam Systematic Narrative Review

Penu lis	Desai n	Popu lasi	For mat	Dur asi	Tekni k Utam a	Qual ity Scor e
(Mela ti et al., 2022)	Kualit atif deskri ptif	Sisw a korba n bullyi ng	Kelo mpo k	6 × 45 men it	Kognit if, emotif, behavi oral	5/5 (Hig h)
(Krist iani et al., 2022)	Action Resear ch	Siswi mera ntau	Indiv idual	4 sesi	Disput e kogniti f	4/5 (Mod - High)
(Turn er, Ewen , et al., 2020)	Single -case	Pegol f amati r	Indiv idual	Mul tipl e	Kombi nasi REBT	4/5 (Mod - High)
(Iyek e & Lawr ence, 2022)	Quasi- experi mental	88 remaj a	Kelo mpo k	Mul tipl e	REBT counse ling	3/5 (Mod erate)
(Bow man & Turne r,	Single -case	Pegol f amati r	Indiv idual	1 sesi	REBT -SST	4/5 (Mod - High)

Penu lis	Desai n	Popu lasi	For mat	Dur asi	Tekni k Utam a	Qual ity Scor e
(2022)						
(Al- Mote ri, 2016)	Experi mental	75 maha siswa	Kelo mpo k	Mul tipl e	REBT +RES T	3/5 (Mod erate)
(QU DDU S, 2024)	Pre- experi mental	Nara pidan a anak	Kelo mpo k	Mul tipl e	Bimbi ngan REBT	3/5 (Mod erate)

Mekanisme Kerja dan Outcome Intervensi REBT

Semua 7 studi melaporkan perubahan kognitif sebagai mekanisme utama melalui proses identifikasi keyakinan irasional, restrukturisasi kognitif, behavioral action, dan emotional regulation. Keyakinan irasional yang umum diidentifikasi meliputi "saya harus sempurna", "semua orang harus menyukai saya", dan "kesalahan = kegagalan total", yang kemudian diubah menjadi keyakinan rasional seperti "saya boleh membuat kesalahan" dan "tidak semua orang harus menyukai saya". Outcome yang dilaporkan menunjukkan konsistensi hasil positif dengan effect size bervariasi dari moderate ($d=0,6-0,8$) hingga large ($d>1,2$). Studi kuantitatif melaporkan penurunan kecemasan sosial yang signifikan: Iyke & Lawrence (2022) mencatat penurunan 36,5% ($47,56 \rightarrow 30,23$, $p<0,001$), Quddus (2024) melaporkan penurunan 42% ($p=0,001$), dan Al-Moteri (2016) mengungkapkan penurunan signifikan pada kelompok REBT-only dan REST+REBT dengan follow-up yang maintained. Studi kualitatif melaporkan perubahan observable yang konsisten, seperti siswa yang awalnya menolak sekolah menjadi mau mengikuti pembelajaran, peningkatan sosialisasi, dan perbaikan wellbeing serta performa.

Tabel 5 Outcome Intervensi REBT terhadap Kecemasan Sosial

Studi	Pre- test Mean	Post- test Mean	Penur unan	Eff ect Siz e	Follow -up
(Iyke & Lawre nce,	47,56 ±6,58	30,23± 14,29	36,5%	$d \approx$ 1,2 (lar	-

Studi	Pre-test Mean	Post-test Mean	Penurunan	Effect Size	Follow-up
2022)				ge)	
(QUDUS, 2024)	-	-	42%	-	-
Al-Moteri (2016) REBT	51,92	40,64	21,7%	-	38,88
Al-Moteri (2016) REBT +REST	51,84	33,64	35,1%	-	32,24
Bowman & Turner (2022)	-	-	Substantial reduction	-	4 minggu (maintained)

Analisis cross-case mengidentifikasi lima faktor yang mempengaruhi outcome intervensi REBT: (1) karakteristik klien, di mana klien dengan higher baseline severity menunjukkan larger effect size dibanding severity moderate, (2) motivasi dan readiness, dengan klien yang memiliki external locus of motivation menunjukkan respons lebih rendah, (3) faktor kultural, di mana adaptasi budaya lokal dan consideration terhadap collectivistic values meningkatkan efektivitas, (4) kualitas aliansi terapeutik, dengan klien yang melaporkan positive rapport menunjukkan hasil lebih baik terhadap homework compliance, dan (5) konteks intervensi, di mana format

kelompok menunjukkan additional benefit berupa peer support dan vicarious learning meskipun tidak ada perbedaan magnitude outcome dengan format individual. Namun, limitasi signifikan dalam literatur yang ada adalah ketiadaan data follow-up jangka panjang, dengan hanya 1 dari 7 studi melaporkan follow-up (4 minggu), sehingga pertanyaan tentang durability efek terapeutik REBT masih belum terjawab secara memadai.

PEMBAHASAN

Penurunan drastis publikasi REBT untuk kecemasan sosial sebesar 76% dari tahun 2019 (101 artikel) ke 2024 (24 artikel) mencerminkan fenomena saturasi metodologis, di mana area penelitian tertentu mencapai titik jenuh setelah dikaji secara ekstensif dalam periode waktu tertentu (Donthu et al., 2021). Teori REBT yang dikembangkan Albert Ellis sejak tahun 1950-an telah mengalami pengujian empiris yang sangat luas dengan ratusan studi yang memvalidasi efektivitasnya, sehingga peneliti merasa bahwa tidak banyak variasi baru yang dapat dieksplorasi dalam kerangka teoretis yang sama. Kerangka kerja ABCDE yang menjadi fondasi REBT telah dianggap mapan secara klinis, menyebabkan penelitian bergeser dari fase eksplorasi menuju fase refinement dan innovation dengan volume publikasi yang lebih rendah namun fokus pada aplikasi yang lebih sophisticated (Ellis & Ellis, 2019). Stabilitas publikasi pada periode 2020-2021 menunjukkan bahwa meskipun terdapat minat yang konsisten, namun inovasi metodologis atau temuan breakthrough menjadi semakin terbatas, mendorong peneliti untuk mencari pendekatan alternatif atau mengintegrasikan REBT dengan metode lain yang dianggap lebih inovatif. Penurunan ini tidak identik dengan obsolescence teoretis, melainkan menandakan perlunya repositioning pendekatan dalam konteks yang lebih kontemporer melalui integrasi teknologi digital dan pendekatan multimodal yang responsif terhadap kebutuhan kekinian (Corey, 2017). Kondisi saturasi topik ini sebenarnya membuka peluang untuk pengembangan protokol REBT yang lebih terstandarisasi dan evidence-based, serta eksplorasi aplikasi REBT dalam format baru seperti e-counseling, aplikasi mobile, dan platform online berbasis artificial intelligence yang dapat meningkatkan aksesibilitas dan skalabilitas intervensi.

Munculnya dan popularitas terapi gelombang ketiga (third-wave therapies) seperti Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), dan Dialectical Behavior Therapy (DBT) memberikan kontribusi signifikan terhadap penurunan minat penelitian REBT (Trip et al., 2019). Terapi gelombang ketiga menawarkan perspektif baru dalam intervensi psikologis dengan penekanan pada

penerimaan, mindfulness, dan fleksibilitas psikologis sebagai mekanisme perubahan utama, berbeda dengan REBT yang fokus pada perubahan keyakinan irasional melalui disputing. Pergeseran paradigma ini mencerminkan evolusi pemahaman dalam psikologi klinis, di mana intervensi tidak hanya berfokus pada eliminasi gejala tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (David, 2020). Popularitas mindfulness dan konsep berbasis acceptance telah menarik minat peneliti muda yang mencari pendekatan yang dianggap lebih "fresh" dan sesuai dengan nilai kontemporer tentang kesehatan mental, sehingga mengalihkan sumber daya penelitian dari REBT tradisional. Namun, pergeseran ini tidak mengindikasikan bahwa REBT menjadi obsolete, melainkan membuka peluang untuk integrasi antara prinsip REBT dengan elemen terapi gelombang ketiga yang dapat saling melengkapi dalam framework treatment yang komprehensif. Penelitian terkini menunjukkan bahwa kombinasi REBT dengan mindfulness dapat menghasilkan intervensi yang lebih powerful dengan menggabungkan kekuatan restrukturisasi kognitif dan acceptance-based strategies (Turner, Wood, et al., 2020). Integrasi ini memungkinkan klien tidak hanya belajar menantang keyakinan irasional secara kognitif, tetapi juga mengembangkan kapasitas untuk menerima discomfort emosional dan meningkatkan fleksibilitas psikologis dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Pandemi COVID-19 yang dimulai pada awal 2020 telah mengubah lanskap penelitian psikologi secara fundamental dengan pergeseran fokus signifikan terhadap isu kesehatan mental yang berkaitan langsung dengan situasi pandemi (Asmundson & Taylor, 2020). Penurunan drastis publikasi REBT untuk kecemasan sosial setelah tahun 2021 dapat dijelaskan oleh fakta bahwa peneliti dan lembaga pendanaan mengalokasikan sumber daya mereka untuk mengatasi krisis kesehatan mental yang lebih mendesak seperti depresi akibat isolasi sosial, kecemasan kesehatan, dan gangguan stres pasca-trauma terkait pandemi. Konteks pembatasan sosial dan pembelajaran jarak jauh menciptakan bentuk baru dari distress psikologis yang memerlukan pendekatan intervensi berbeda dari kecemasan sosial konvensional, di mana kecemasan yang dialami lebih berkaitan dengan isolasi, ketidakpastian, dan adaptasi terhadap lingkungan digital daripada kecemasan dalam interaksi sosial tatap muka tradisional (Liu et al., 2022). Pergeseran prioritas penelitian ini juga didorong oleh kebutuhan praktis untuk mengembangkan intervensi yang dapat diimplementasikan secara online atau jarak jauh, membuat pendekatan tradisional seperti REBT tatap muka menjadi kurang relevan dalam konteks pandemi. Namun, pengalaman pandemi sebenarnya membuka peluang baru

untuk mengadaptasi REBT dalam format digital dan mengintegrasikannya dengan isu kesehatan mental kontemporer yang muncul sebagai dampak dari perubahan sosial yang cepat, termasuk pengembangan protokol REBT yang responsif terhadap kecemasan sosial dalam konteks interaksi virtual dan hybrid yang menjadi norma baru pasca-pandemi. Inovasi dalam delivery method seperti telehealth dan platform digital dapat memperluas jangkauan REBT kepada populasi yang sebelumnya sulit diakses karena hambatan geografis atau stigma terkait pencarian bantuan psikologis.

Identifikasi lima klaster penelitian dalam analisis jaringan memberikan pemahaman komprehensif tentang struktur pengetahuan dalam domain REBT dan kecemasan sosial, menunjukkan integrasi baik antara pemahaman teoretis dan aplikasi praktis (Mukhlisa & Hasan, 2024). Klaster 1 yang berfokus pada evaluasi efektivitas REBT dengan kehadiran kata kunci "irrational belief" sangat signifikan karena merepresentasikan mekanisme inti REBT yang menjadi target utama intervensi untuk mengurangi gejala kecemasan sosial melalui modifikasi keyakinan irasional seperti "saya harus disukai oleh semua orang". Integrasi konsep teoretis ini dengan evaluasi empiris efektivitas menunjukkan bahwa penelitian mengeksplorasi tidak hanya apakah REBT efektif, tetapi juga mengapa dan bagaimana terapi ini bekerja dalam mengatasi kecemasan sosial, mencerminkan pendekatan yang mengintegrasikan teori dan bukti empiris untuk pengembangan intervensi yang tidak hanya efektif tetapi juga dapat dijelaskan mekanismenya secara ilmiah (David et al., 2019). Klaster 2 yang berfokus pada konteks populasi dan dampak psikososial menunjukkan bahwa penelitian REBT mempertimbangkan keragaman klien dan kompleksitas kecemasan sosial, dengan fokus pada populasi remaja yang relevan mengingat masa remaja adalah periode kritis di mana kecemasan sosial sering muncul atau memburuk karena tekanan teman sebaya. Keterkaitan dengan konsep "relationship" dan "loneliness" menggarisbawahi pemahaman bahwa kecemasan sosial memiliki konsekuensi interpersonal yang serius, bukan hanya masalah individual, sehingga intervensi perlu mempertimbangkan konteks relasional dan sosial klien dalam proses treatment (Turner, Wood, et al., 2020). Keberadaan klaster yang lebih kecil menunjukkan diversifikasi metodologis dan konseptual seperti fokus pada manifestasi spesifik dan upaya sintesis bukti melalui systematic review, mengindikasikan kedewasaan bidang penelitian yang membangun infrastruktur yang diperlukan untuk riset berkualitas tinggi dengan pengembangan instrumen pengukuran yang valid untuk menilai konstruk kunci.

Visualisasi overlay yang menunjukkan pergeseran fokus penelitian dari topik yang sudah mapan (warna gelap) menuju evaluasi dan aplikasi intervensi (warna cerah) mengonfirmasi bahwa penelitian telah mencapai integrasi baik antara pemahaman teoretis tentang diagnosis masalah dan aplikasi praktis untuk solusi klinis (Muttaqin, 2024). Zona dengan kepadatan tinggi di sekitar "therapy" dan "effectiveness" menunjukkan eksplorasi intensif komunitas peneliti terhadap implementasi klinis REBT, termasuk dosis optimal, modalitas penyampaian, dan kompetensi terapis yang diperlukan untuk memaksimalkan outcome intervensi. Integrasi antara kedua zona utama ini difasilitasi oleh konsep jembatan seperti "CBT" dan "self esteem", menunjukkan bahwa penelitian REBT berdialog dengan pendekatan kognitif-behavioral yang lebih luas dan terbuka terhadap integrasi dengan pendekatan lain yang dapat meningkatkan efektivitas treatment secara keseluruhan (Corey, 2017). Relevansi REBT yang terus berlanjut meskipun munculnya terapi baru dapat dijelaskan oleh adaptabilitasnya pada berbagai populasi dan kompatibilitasnya dengan integrasi teknologi, di mana penelitian menunjukkan bahwa REBT efektif menurunkan keyakinan irasional dan meningkatkan kesehatan mental dengan hasil yang lebih baik bila dilakukan oleh praktisi terlatih dan dengan durasi yang memadai sesuai kebutuhan klien. Penurunan volume publikasi sejak 2021 dapat diinterpretasikan sebagai transisi menuju penelitian yang lebih fokus, berkualitas tinggi, dan inovatif tentang mekanisme dan moderator efektivitas REBT, dengan implikasi praktis yang relevan bagi klinisi bahwa bukti solid tentang efektivitas REBT memberikan justifikasi kuat untuk mengadopsi pendekatan ini dalam menangani kecemasan sosial, terutama dalam menangani keyakinan irasional yang menjadi akar permasalahan. Diversifikasi penelitian pada berbagai populasi khusus menunjukkan bahwa REBT dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan unik klien yang berbeda, dengan integrasi REBT dengan pendekatan CBT yang lebih luas memberikan peluang untuk mengombinasikan elemen terbaik dari berbagai pendekatan dalam protokol treatment yang komprehensif dan responsif terhadap kebutuhan individual klien.

Dominasi Nigeria dan Indonesia sebagai kontributor utama dalam penelitian REBT untuk kecemasan sosial mencerminkan pergeseran paradigma penelitian kesehatan mental global dari pendekatan yang berpusat pada Barat menuju perspektif yang lebih beragam secara budaya (Vriends et al., 2013). Nigeria dengan 127 penulis dapat dijelaskan melalui tiga faktor kontekstual: pertama, sistem pendidikan Nigeria yang sangat kompetitif menciptakan prevalensi tinggi kecemasan sosial di kalangan pelajar dan mahasiswa, memicu urgensi penelitian intervensi yang

cost-effective seperti REBT; kedua, kebijakan pemerintah Nigeria yang mendorong indigenous psychology research telah memfasilitasi adaptasi pendekatan Barat seperti REBT ke konteks lokal; ketiga, keberadaan research clusters yang produktif di University of Nigeria, Nsukka, menciptakan momentum penelitian berkelanjutan melalui jejaring kolaborasi yang solid. Indonesia dengan 88 penulis menunjukkan kreativitas dalam mengadaptasi REBT untuk menangani permasalahan lokal seperti penggunaan model berbasis Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo) untuk mengurangi kecemasan sosial pada perempuan tuli korban pelecehan seksual, menunjukkan bahwa REBT sebagai pendekatan yang relatif terstruktur dan dapat diadaptasi secara budaya menjadi pilihan menarik bagi peneliti di negara berkembang karena kemudahan implementasinya dalam berbagai setting dan populasi (Marlina et al., 2022). Perbedaan rasio artikel/penulis antara Amerika Serikat (1,03) dan Nigeria (0,51) mengindikasikan pola kolaborasi yang berbeda: model AS efektif untuk novel contribution dengan produktivitas individual tinggi, sedangkan model Nigeria efektif untuk capacity building dan validation studies dengan large consortium research yang memfasilitasi transfer pengetahuan dan pengembangan kapasitas peneliti lokal melalui mentoring dan kolaborasi intensif dalam proyek penelitian berskala besar. Kedua model memiliki keunggulan masing-masing dan berkontribusi pada pengembangan basis bukti REBT dari perspektif budaya yang beragam, memperkaya pemahaman tentang bagaimana intervensi psikologis dapat diadaptasi dan diimplementasikan dalam konteks sosial-budaya yang berbeda untuk memaksimalkan relevansi dan efektivitas treatment.

Konsistensi outcome positif yang dilaporkan oleh semua 7 studi dalam systematic narrative review dengan effect size bervariasi dari moderate hingga large memberikan landasan empiris kuat bagi praktisi untuk mengadopsi REBT dalam praktik klinis mereka, namun temuan ini harus diinterpretasi dengan hati-hati mengingat absence of null findings yang menimbulkan concern tentang publication bias (Siddaway et al., 2019). Mekanisme perubahan utama yang teridentifikasi adalah modifikasi keyakinan irasional melalui teknik disputing kognitif yang memungkinkan klien untuk mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan keyakinan irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif, sejalan dengan teori cognitive restructuring yang menekankan bahwa perubahan keyakinan irasional terjadi melalui tiga proses psikologis: cognitive dissonance, metacognitive awareness, dan behavioral experimentation (Ellis & Ellis, 2019). Konvergensi ketiga proses ini menciptakan perubahan kognitif yang sustained dan generalized ke berbagai situasi sosial, dengan dispute

kognitif menghasilkan keyakinan lebih rasional yang mendorong exposure bertahap ke situasi sosial yang dihindari, pada akhirnya menurunkan intensitas kecemasan dan meningkatkan toleransi terhadap discomfort sosial. Analisis cross-case yang mengidentifikasi lima faktor moderator menunjukkan bahwa efektivitas REBT tidak universal tetapi dipengaruhi oleh karakteristik kompleks yang meliputi baseline severity, motivasi internal, adaptasi kultural, aliansi terapeutik, dan konteks implementasi, mengindikasikan perlunya assessment komprehensif pre-intervention untuk prediksi outcome dan personalisasi treatment sesuai kebutuhan individual klien (David et al., 2019). Temuan bahwa kombinasi teknik kognitif dengan behavioral exercises menghasilkan perubahan lebih comprehensive mendukung argumen untuk pendekatan multimodal yang mengintegrasikan REBT dengan exposure therapy, mindfulness, atau acceptance-based strategies dalam framework treatment yang holistik dan responsif terhadap kompleksitas kecemasan sosial kontemporer yang dipengaruhi oleh dinamika sosial-digital era modern.

Keterbatasan signifikan dalam literatur yang ada adalah ketiadaan data follow-up jangka panjang, dengan hanya 1 dari 7 studi melakukan pengukuran tindak lanjut (4 minggu), menimbulkan keraguan apakah perubahan kognitif dan perilaku yang dicapai dapat dipertahankan setelah intervensi berakhir (Bowman & Turner, 2022). Penelitian lanjutan dengan rancangan tindak lanjut minimal 6 hingga 12 bulan sangat diperlukan untuk memvalidasi keefektifan jangka panjang REBT dan mengidentifikasi faktor yang memprediksi pemeliharaan capaian versus relapse, termasuk eksplorasi strategi booster sessions atau pencegahan kekambuhan yang dapat memaksimalkan durabilitas luaran positif. Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa klinisi dapat dengan percaya diri menggunakan REBT sebagai intervensi lini pertama untuk kecemasan sosial berdasarkan bukti efektivitas jangka pendek yang kuat, namun perlu mengantisipasi kemungkinan perlunya dukungan jangka panjang melalui sesi penguat atau strategi self-help yang dapat mempertahankan perubahan yang telah dicapai selama treatment. Penelitian komparatif yang membandingkan REBT dengan modalitas terapi lain seperti CBT standar, ACT, atau MBCT juga diperlukan untuk memberikan perspektif komprehensif tentang posisi REBT dalam hierarki treatment berbasis bukti, memungkinkan klinisi membuat keputusan informed tentang pemilihan intervensi yang paling sesuai untuk klien dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik (Turner, Ewen, et al., 2020). Dengan demikian, meskipun bukti saat ini mendukung penggunaan REBT, pengembangan basis pengetahuan yang lebih kokoh melalui penelitian

longitudinal dan komparatif tetap menjadi prioritas untuk memajukan bidang ini dan memastikan bahwa praktik klinis didasarkan pada evidensi terkini yang komprehensif dan metodologis rigorous dalam menangani kompleksitas kecemasan sosial di era kontemporer.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tren publikasi REBT untuk kecemasan sosial menunjukkan penurunan signifikan sejak 2021 (76% dari 2019 ke 2024) yang disebabkan oleh fenomena kejenuhan topik, munculnya terapi gelombang ketiga yang lebih holistik, dan pergeseran fokus penelitian akibat pandemi COVID-19. Analisis bibliometrik mengidentifikasi lima kluster penelitian yang menunjukkan integrasi baik antara pemahaman teoretis dan aplikasi praktis, dengan pergeseran fokus dari deskripsi masalah menuju evaluasi efektivitas intervensi sebagaimana terlihat dari visualisasi overlay dan density yang menempatkan "therapy" dan "effectiveness" sebagai zona dengan kepadatan penelitian tertinggi. Distribusi geografis didominasi Nigeria dan Indonesia sebagai kontributor utama, mencerminkan demokratisasi produksi pengetahuan dan pergeseran paradigma penelitian kesehatan mental global menuju perspektif yang lebih beragam secara budaya dengan adaptasi REBT sesuai konteks lokal. Systematic narrative review terhadap 7 artikel mengonfirmasi efektivitas REBT dalam menangani kecemasan sosial dengan penurunan gejala 21,7%-42% melalui mekanisme modifikasi keyakinan irasional, namun outcome dipengaruhi oleh faktor moderator kompleks meliputi karakteristik klien, motivasi, adaptasi kultural, aliansi terapeutik, dan konteks implementasi yang memerlukan personalisasi treatment sesuai kebutuhan individual.

Meskipun terjadi penurunan volume publikasi, relevansi teoretis REBT tetap signifikan untuk menangani manifestasi kecemasan sosial kontemporer dengan peluang integrasi teknologi digital, pendekatan multimodal, dan kolaborasi dengan terapi gelombang ketiga yang dapat saling melengkapi dalam framework treatment komprehensif. Keterbatasan utama penelitian yang teridentifikasi adalah minimnya data follow-up jangka panjang yang menimbulkan pertanyaan tentang durability efek terapeutik, serta absence of null findings yang mengindikasikan kemungkinan publication bias dalam literatur yang ada. Penelitian mendatang disarankan melakukan studi longitudinal dengan follow-up minimal 6-12 bulan, penelitian komparatif dengan pendekatan terapi lain, serta eksplorasi integrasi REBT dengan teknologi digital untuk meningkatkan aksesibilitas dan skalabilitas intervensi berbasis bukti bagi populasi yang

lebih luas dengan kebutuhan beragam di era kontemporer yang ditandai oleh kompleksitas interaksi sosial-digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Moteri, J. F. (2016). *The effectiveness of a counselling programme in relaxing social anxiety related to irrational thinking among saudi college students*. Brunel University London.
- Antony, M. (2010). *Handbook of Assessment, Conceptualization, and Treatment of Anxiety Disorder*. Guilford Press.
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. In *Journal of anxiety disorders* (Vol. 71, p. 102211). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
- Bowman, A. W., & Turner, M. J. (2022). When time is of the essence: The use of rational emotive behavior therapy (REBT) informed single-session therapy (SST) to alleviate social and golf-specific anxiety, and improve wellbeing and performance, in amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102167.
- Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Issue 9).
- David, D. (2020). Rational emotive behavior therapy in the context of modern psychological research. In *Retrieved from Accessed*.
- David, D., Ștefan, S., & Terracciano, A. (2019). Cognitive-behavioral therapy in the cross-cultural context: an extension of the standard paradigm from individual to country/culture level—a brief introduction In ... *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior* Springer. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0303-9>
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Ellis, A. (2019). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Advances in REBT: Theory, Practice, Research* https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0_1
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy. Theories of Psychotherapy Series. APA Books. <https://eric.ed.gov/?id=ED606455>
- Erford, B. T. (2015). *40 Techniques every counselor should know*.
- Iyeke, P. O., & Lawrence, K. C. (2022). Reducing social anxiety among adolescents in the COVID-19 era: Rational emotive behavior therapy as a counselling approach. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 77–87.
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavioural therapy mengatasi kecemasan sosial dengan teknik dispute kognitif di smk gamaliel 1 madiun jawa timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 330–336.
- Liu, Y., Ni, X., Wang, R., Liu, H., & Guo, Z. (2022). Application of rational emotive behavior therapy in patients with colorectal cancer undergoing adjuvant chemotherapy. In *International Journal of Nursing* Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013222000035>
- Marlina, M., Ningsih, Y. T., Fikry, Z., & Fransiska, D. R. (2022). Bisindo-based rational emotive behaviour therapy model: study preliminary prevention of sexual harassment in women with deafness. *The Journal of Adult Protection*, 24(2), 102–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/JAP-09-2021-0032>
- Melati, A. D., Fatimah, S., & ... (2022). Rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan sosial korban bullying. ... : *Kajian Bimbingan Dan* <http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/8642>
- Mukhlisa, N., & Hasan, K. (2024). *Analisis Bibliometrik : Konsep, Metodologi, Dan Aplikasinya Dalam Penelitian Ilmiah*. 950–961.
- Muttaqin, D. (2024). *Analisis bibliometrik tren penelitian government accounting yang dipublikasikan dalam jurnal terindeks scopus q1 tahun 2015-2024*.
- Nha, Q., Pluye, P., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Pierre, M., Griffiths, F., Nicolau, B., Cathain, A. O., Claude, M., & Vedel, I. (2018). *MIXED METHODS APPRAISAL TOOL (MMAT) VERSION 2018 User guide*.
- QUDDUS, R. A. M. (2024). *EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL AKIBAT BULLYING PADA NARAPIDANA ANAK DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KLAS II PEKANBARU*.

- Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rappaport, L. M., Hunter, M. D., Russell, J. J., Pinard, G., Bleau, P., & Moskowitz, D. S. (2021). Emotional and interpersonal mechanisms in community SSRI treatment of social anxiety disorder. *Journal of Psychiatry & Neuroscience : JPN*, 46(1), E56–E64. <https://doi.org/10.1503/jpn.190164>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Trip, S., Bora, C. H., Marian, M., Halmajan, A., & ... (2019). Psychological mechanisms involved in radicalization and extremism. A rational emotive behavioral conceptualization. In *Frontiers in ...*. [frontiersin.org. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00437](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00437)
- Turner, M. J., Ewen, D., & Barker, J. B. (2020). An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport ...*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Turner, M. J., Wood, A. G., Barker, J. B., & Chadha, N. (2020). Rational self-talk: A rational emotive behaviour therapy (REBT) perspective. *Self-Talk in Sport*. <https://doi.org/10.4324/9780429460623-8>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460324000443>